暮らしのメモ

5

端午の節句(5月5日)…こどもの日として、祝日になっている端午の節句は、男の子の成長を鯉のぼりや五月人形を飾って願う節句です。「端午」の端は「はじめ」という意味があり、端午とは月のはじめの午の日のこと。それが「午」と「五」の音が同じことから、5が重なる5月5日が端午の節句として定着したそうです。また、端午の節句は「菖蒲の節句」ともいわれ、屋根に菖蒲をつるす菖蒲ぶきや、なじみ深い菖蒲湯など、菖蒲を使って邪気を祓う風習があります。

虹の架け橋

高齢者が“幸”齢者になるために

転倒予防について~たった一度の転倒で、寝たきりになってしまうことも~

厚生労働省によれば、高齢者に介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患(脳卒中)に続き、「骨折・転倒」が13.9%を占め第3位です。しかも、たった一度の転倒で寝たきりになってしまうことがあります。今回は「転倒」が起こりやすい危険な場所(室内外)をチェックしながら、転倒事故を防ぐめのポイントを紹介します。

なぜ、転倒が悪い影響を及ぼすのか？

高齢者にとって、転倒は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になります。さらに、転倒による不安や恐怖で何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、活動が低下し、その低下が転倒リスクの増加を招くという「悪循環」につながることも…。こうした転倒の危険性を、高齢者本人はもとより、家族や身近にいる方々も気づき、意識して転倒事故を未然に防ぎましょう。

転倒の主な原因は？

「老化」が大きな原因です。加齢により身体機能が徐々に低下すると、筋力、バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性等が衰え、とっさの反射的な防御動作が素早く行えなくなり、転倒リスクが高まります。

●こんな場所でも危険が…。

1.自宅で！

高齢者の転倒の多くは、住み慣れた自宅で発生していますので、まず自宅の生活環境を改善(手すりを付ける・段差をなくす・雑誌や新聞を片付けるなど)し、少しでも危険を減らし、万が一、転倒しても大けがにならない工夫をする必要があります。

自宅でのポイント

①浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷きましょう。
②寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がるときは慎重にしましょう。
③段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
④電源コードが通り道にないように、電気製品を配置しましょう。
⑤通り道に引っ掛かりやすいカーペットの角が来ないようにしましょう。

2.外出先で！

近所の散歩や買い物、駐車場やちょっとした段差など、身近な外出先でも転倒しやすい場所があります。特に雨の日は滑りやすいので気を付けましょう。

外出先でのポイント

①建物内の床の水濡れ(雨天時や商品ケース付近)や濡れたマンホールでの滑りに注意しましょう。
②段差や駐車場の車止めなどに、つまずかないように注意しましょう。
③買い物中、商品の荷台箱や荷台用の台車などにぶつからないように注意しましょう。

●対策として…。

日頃から体を動かしましょう！

ラジオ体操やストレッチ、散歩など、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。散歩は、一日6,000歩~8,000歩が目安です。また、日頃から歩幅を1㎝でも2㎝でも広くするだけで、足腰が強くなり転倒防止にもつながります。同時に手のグーパー運動をすることもおすすめです。身体機能を維持すると、転倒防止になるとともに、もし転倒した場合でも、防衛動作(手足での受け身)が行え、骨折など大きな怪我を防ぐことができます。

「足の指」を鍛えましょう！

最近注目されているのが、「足の指の力」です。地面を掴む力が強いと、よろめいた時に踏ん張ることができ、転倒を防ぐことができます。つまり、転倒しにくい人は、“足の指の力が強い”ということです。

「足の指の力」をつける運動を2つご紹介します。

1.足指の“グー・パー運動”

足指を曲げたり、伸ばしたりを繰り返し行う運動です。グーは足指を曲げる、パーは伸ばす動作です。簡単に何処でもできます。お風呂の中で、手のグー・パー運動と一緒に行うと効果的です。

2.足指の“タオル手繰り寄せ運動”

床に広げたタオルを足指で掴みながら手前に手繰り寄せる運動です。1回に3セットを目安に行い、上手くいけば数を増やしてください。

いずれの場合も無理をせず、自分のペースで、休み休み行ってください。

高齢者のための用語解説コーナー

ここでは、日常生活の中で、よく耳にする用語についてご紹介しています。

相互関税

…貿易相手国が自国製品に対して高い関税を課している場合に、対抗措置として同等の関税率をその国からの輸入品に適用するという考え方です。公平性を確保することを目的としています。一般的な関税は、特定の業界を保護したり、国家の財政収入を補填したりするために一方的に設定されるものですが、相互関税は外交的・交渉的な意味合いが強く、「関税水準の対等化」を目指す政策の一環とされています。

新NISA(シン ニーサ)

…個人の資産形成を応援する制度で、株式や投資信託の値上がりによる利益や配当・分配金に本来かかる「20.315%(復興特別所得税含)」の税金が非課税になります。2024年に改正され、「つみたて投資枠」と「成長投資枠」の2種類を併用できるようになり、限度額も1,800万円、期間も無制限になりました。より長期運用しやすくなりましたが、一方で、自己責任で判断する機会が増えるため、慎重に行う必要があります。

5月:菖蒲

虹の里だより

生き生きとした老後を応援します

Vol.298

2025.5

次号は6月1日(日)発行

発行人　中井　公孝

社会福祉法人 広島東福祉会

心と心を結ぶ 虹の架け橋

虹の里

特別養護老人ホーム
併設デイサービスセンター虹の里
(第1デイサービスセンター)
虹の里　居宅介護支援事業所
〒732-0031
広島市東区馬木2丁目1398番地の1
(広島バス29番「小河原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩2分)
☎(082) 508-5551
FAX(082)508-5550
E-mail: nijinost@jasmine.ocn.ne.jp

虹の里 第2デイサービスセンター
〒732-0031
広島市東区馬木2丁目548番1
(広島バス29番「小河原車庫」行き「西の畑」バス停下車徒歩2分)
☎(082) 824-8844
FAX(082)883-0580
E-mail: daini-nijinost@beetle.ocn.ne.jp

虹の里 第2特別養護老人ホーム
第2居宅介護支援事業所
〒732-0031
広島市東区馬木3丁目26番2-4号
(広島バス29番「小河原車庫」行き「豊芝入口」バス停下車徒歩10分)
☎(082) 516-5225
FAX(082)899-8008
E-mail: no.2-nijinost@gaea.ocn.ne.jp

http://nijinosato.info

「高齢者が築く明るい社会」

人として
「はい」
と云う素直な心
「ありがとうございます」
と云う感謝する心
「すみません」
と云う謝る心
を、次の世代に
伝承してゆきましょう！

住み慣れた自宅で、ずっと元気で暮らしてゆくために
～元気なうちから介護サービスの活用を～

介護保険サービスは早く使い始めるほど介護予防効果が期待できます。ご自宅で一日でも長く元気に過ごすためにも、次のような方は、すぐにでも介護保険を申請しましょう。

介護保険を申請すべき心身の状況

- バスや電車に1人で乗って外出することが難しい
- 椅子から立ち上がる際は何かに掴まらないと難しい
- この1年間のうちに転んだことがある
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

◎是非一度、お早めにご相談を！

虹の里では、介護保険サービスを利用するための申請を無料で代行致します。ケアマネジャーがご自宅へ訪問し相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

《お問い合わせ先》
虹の里 居　宅 ☎082-508-5551
虹の里 第2居宅 ☎082-516-5225

介護保険サービスの一例をご紹介します

- 住宅改修（手すりの設置や段差の解消などの工事費用の補助が最大18万円まで出ます）
- デイサービス（運動やゲームなどを通じて、同世代の方と一緒に楽しく過ごせます）
- 訪問介護（ヘルパーが来て家事全般を手伝ってくれます）

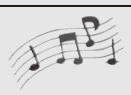
～デイサービス5月の主な予定～

ここでは、第1・第2各デイサービスの
“今月おすすめの催し”をご紹介します。
この機会に是非デイサービスをご利用ください!

第1デイ ☎082-508-5551

●ボランティアの来訪
いずれも地域の皆様の来場が可能です。楽しいひとときをお過ごしください。

- **•5/9（金）13:30～ 懐メロコンサート「グッド楽ック」**
- **•5/13（火）13:30～ 音楽歌謡「エレナフレンズ」**

- **•5/22（木）13:30～ 音楽演奏「オズマーズ」**

第2デイ ☎082-824-8844

●谷川看護師（所長）による健康講座

- **•5月 7日（水）13:00～13:30 「怖い!高齢者の脱水症」**
- **•5月20日（火）13:00～13:30 「脳が老けない習慣」**

●芝生の上で活動しています!
春になり、気候も良くなりました。日光浴も兼ねて、ウォーキングやグランドゴルフを楽しみながら、“筋力アップ”・“免疫力アップ”に努めましょう。第2デイでは、この時期から天候の良い日は毎日、芝生の上で活動しています。

デイサービスからのお知らせ

ご夫婦でデイサービスを利用しながら元気に在宅生活を送られている方をご紹介します

●現在の年齢:
　ご主人（88歳 要介護1）
　奥　様（81歳 要介護1）
●家族環境:ご夫婦と娘様で同居
●サービス利用開始時期:
　令和4年5月

【状況】
退職後に運転免許を返納され、自宅で過ごす時間が長くなってきたことから、外出機会を増やすため、奥様は週1回、ご主人は週2回のペースで利用を開始されました。奥様のお母様が以前虹の里を利用されており、その頃にとても良くしてもらっていたので、自分も何かあればお世話になりたいと思っておられたそうです。お二方ともほぼ休むことなくグランドゴルフを中心に楽しんでおられますが、ご夫婦別々の曜日に利用されており、お互いが自由に過ごせる時間も大切にしておられるとのこと。「虹の里は身体を動かせるだけでなく、楽しさや遊び心を感じられるのが嬉しいですね」と笑顔で話してくださいました。

※皆さんもこうした方のように、ご夫婦でデイサービスを利用し、生き生きとした老後を目指してみませんか?

デイサービスのメリットは?

①身体の状態に合った運動ができます

…健康体操やストレッチ、ヨガやウォーキングなど、無理のない範囲で適切な運動が可能で、筋力低下を防ぐことができます。春を迎え、屋外の芝生グランドでも活動できるようになりましたので、太陽の下で心地よい汗を流せます。

②安全・快適な入浴ができます

…自宅での入浴が難しい方も、身体の状況に合わせた入浴方法が可能です。看護師も常駐しており、体調を確認しながら気持ちよく入浴していただけます。

③目標を持って好きな活動に取り組めます

…グランドゴルフやペーパークラフト、カラオケや麻雀など、多種多様なクラブ活動があります。大会での優勝を目指したり、展示会に向けた作品づくりに興じたりと、達成する喜びもしっかり味わえます。

④友達づくりができます

…クラブ活動や体操を始めとした様々なプログラムを用意していることから、同じ趣味・共通の話題を持つ仲間ができ、一緒に語らいながら活動できます。好きな人と、好きなことをして楽しく過ごしましょう。

デイサービスご利用者 川柳のご紹介 ～今月の一句～

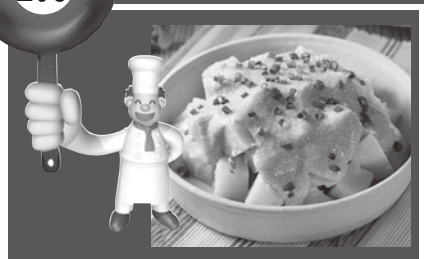
「デイに来て
色んな人生
垣間見る」

「乾杯で
再会願い
グータッチ」

「年重ね
なお夢ありし
花作り」

Let's Cooking 298 新じゃがのめんたいマヨサラダ

手軽にできる季節の味



たらこを使っても美味しくできます！

■材料（2人分）
- 新じゃがいも…150g
- マヨネーズ…大さじ2・1/2
- 明太子…1本
- 小ねぎ…1本

■作り方
1. じゃがいもは皮つきのまま洗い、ぬれた状態でラップで包み、電子レンジ（600W）で3～4分ほど、竹串がスッと通るまで加熱します。粗熱が取れたら皮をむき、1.5cm角に切り、小ねぎは小口切りにします。
2. 明太子は真ん中に切れ目を入れて身をとり、マヨネーズを合わせます。
3. ❶のじゃがいもを器に盛り、❷をかけ、小ねぎをちらして完成です。

造幣局広島支局「花のまわりみち」に行ってきました

4月10日木曜日、造幣局広島支局の「花のまわりみち」八重桜イン広島に、今年も「お花見」に行ってきました。当日は、雨の予報でしたが、皆様の願いが叶ってか、天候も回復し、車の中からの鑑賞でしたが、ちょうど見ごろの八重桜に、みなさん大喜びされていました。帰りの車の中では、“来年もみんなで見に行こうね!そのためにも元気でいようね”と楽しくお話しされていました。

⚾がんばれカープ!⚽がんばれサンフレッチェ! 今年こそ、めざせ W 優勝!! 虹の里は広島東洋カープとサンフレッチェ広島を応援しています!!